



Treningsløp 2018

Dato	Arena	Merket fra	Tema	Arrangør/ansvarlige	Kommentar
04.04	Anvik minigolf	Krysset f.v. 301 og Hummerbakkveien	Vanlig	Per Olav/Henrik	
11.04	Nordmannbo/Brunvall	F.v. 301 mellom Stavern/Helgeroa	Vanlig + postplukk	Ole Petter/Per Henrik/Mie	
18.04	Tjøllingvollen	F.v. 303 Tjølling kirke	Vanlig + vinkler	Tom Kristensen/Per Øystein	
25.04	Hegdal/Gjerstad	F.v. 303 mellom Larvik og Tjølling kirke	Vanlig + postplukk	Peder/Elisabeth	
02.05	Veldre/Sky	F.v. 302, Farriseidet	Klubbmesterskap sprint	Jørn/Elin	grilling, 10-kamp
09.05	Rømminga p.plassen	Rundkjøringen v/Nordbyen inn Vestmarkav.	Vanlig + kompass	Rolf/Kari	
16.05	Valby skole	F.v. 303 mellom Larvik/Tjølling kirke	Sprint	Helene/Elisabeth	
23.05	Pumpeparken, Stavern	Stavern sentrum	Urb-O, sløyfesprint	Per Olav/Iver	World Orienteering Day
30.05	Rakke/Grevle	F.v. 301 like vest for Stavern	Vanlig + forlenging	Lars/Anne Gro	10-kamp
06.06	Gon	F.v. 303 ved Gloppe (rundkjøringen)	Vanlig	Asgeir/Andrine	
13.06	Sky/Ingri	F.v. 302, Farriseidet	Vanlig + kurve	Karina/Ida Vår	
	Sommerferie				
15.08	Jordestranda	F.v. 301 mellom Larvik/Stavern	O-triathlon	Per Olav/Arne Dirdal	
22.08	Lundeplassen, Hvatum	F.v. 302 mellom Larvik/Helgeroa/Tanum krk.	Vanlig + korridor	Ingrid/Randi/Iver	
29.08	Ono/Skrekkebekk	Rundkjøringen v/Nordbyen inn Vestmarkav.	Klubbmesterskap lang	Kåre/Ørnulf + tr.kom.	grilling, 10-kamp
05.09	Travbanen i Tjølling	F.v. 303 ved Løveskogen	Vanlig	Jørgen/Terje	
12.09	Skytebanen Åres	F.v. 302 mellom Larvik/Helgeroa	Vanlig + kurve	Hjortland/Henrik	
19.09	Klubbhuset Tanum	F.v. 302 Tanum	Vanlig + stafettrening	Lars & Anne Gro	Matsservering etterpå
26.09	Skråvika	F.v. 301 like vest for Stavern	Sprint	Jørn	LOK-sprintcup
10.10	Ellevilla	Rundkjøringen v/fengselet mot Tollerodden	Sprint	Tom Kristensen	LOK-sprintcup
17.10	Bøkkerfjellet	Bøkkerfjellet	Sprint	Per Olav	LOK-sprintcup
24.10	Bergeskogen	F.v. 303 ved Gloppe (rundkjøringen)	Sprint	Ole Petter	LOK-sprintcup

Oppmøte/start: alle møter kl. 18:00. LOK-sprintcup på høsten starter kl. 17:00

Løypetilbud: A-løype (4-5 km), B-løype (3 km), C-løype og N-løype. Sprinter og noen spesialløkter har avvikende lengde

EKT: viktig med EKT på alle økter. Klubben har nå mange hengende enheter vi kan bruke.

Oppgaver: løypelegging, OCAD-produksjon, uthenging av poster, praktisk gjennomføring og ta inn alle poster

Grunneier: husk å avtale med grunneier på arenaen du skal bruke. Dersom dette ikke er et offentlig friområde.

Arena: treningsløpet skal arrangeres fra planlagt arena, med mindre vektige grunner tilsier flytting. Flytting MÅ avklares med treningskomiteen!

Start: skal foregå på arena eller i umiddelbar nærhet. Unntakene er økter med spesialtema, der vi både merker til start og har bemanning på start.

Trykking: Vi printer i utgangspunktet på klubbhuset. Avtal med treningskomiteen, dersom du trenger hjelp.

Resultater: Arrangør noterer sluttiden på de som ønsker dette. Så kan resultater legges i "Aktivitetsgruppen" på Facebook, eller på klubbens nettsider.

Spesiell info: treningskomiteen vil drøfte hvert enkelt treningsløp med arrangør, for å tilpasse behovene best mulig.

Frammøteliste: Treningskomiteen vil sende over en frammøteliste i Excel som skal oppdateres og sendes tilbake etter treningsløpet.

Rekrutter/nye løpere: Det er viktig at vi tar i mot nye løpere som kommer på en god og imøtekommende måte.

Pris: treningsløp er gratis for Larvik, Hedrum og Lardal, mens det koster 30 kr for løpere fra andre klubber. Notér på listen, kasserer fakturerer andre klubber felles.

Utstyr: 2 stk mini-timere, start/målbukk (249), lånebrikker, kompass/tommelkompass, og kartplast i en egen plastbakk merket "Treningsløp" i garasjen.